

保健通信



平成30年12月3日(月)
上津野中学校:保健室

2018年も、最後の1ヶ月となりました。今年はどうなことがありましたか？3年生は、残りの中学校生活もあと4ヶ月です。勉強で忙しいかもしれませんが、『この1年を振り返ってみる』『残りの4ヶ月をどう過ごすか...』考える時間も作っててくださいね。



12月10日は... 世界人権デー

『人権』とは... 人間が人として、生まれながらに持っている権利のこと。
世界中のすべての人が同じ大きさ・同じ強さの『人権』を持っています。
『人権を守る』ということは、自分を大切にすること。そして、自分と同じようにほかの人を大切に考え、行動することです。
日々の生活を振り返ってみてください。おもしろがって、心ざけて友達にひどい言葉を言っていませんか？相手を傷つけるようなことはしていませんか？自分が言われたり、されたり... どう思っていますか？じっくりと考えてみてくださいね。

インフルエンザ 予防大作戦!!

インフルエンザってどんな病気?

インフルエンザウイルスが、のどや気管支、肺で感染し、増殖することによって発症します。

どうやって感染するの?

飛沫感染

接触感染



• 感染者の咳やくしゃみに混ざっているウイルスが飛ぶ散り、健康な人が鼻や口から吸い込む。

• 咳やくしゃみを手で覆った際、ウイルスが手につく。その手で鼻や口を触ることで、体の中に入り込む。

症状は?

- ☆ 発熱
- ☆ 強い頭痛
- ☆ 全身の痛み(関節痛・筋肉痛)



昨年度は、37.0℃位の微熱でもインフルエンザ(B型)の診断がでていました。高熱でなくても、早めの受診を!!

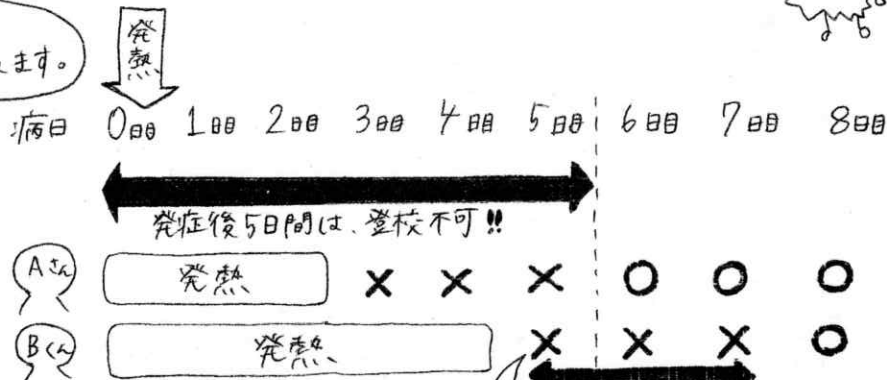
出席停止期間

インフルエンザと診断されたら、必ず学校の方に連絡してください!!

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日経過するまで

発熱の翌日を1日目として考えます。

○: 登校可能
X: 登校不可



かからないうつさないために

- 手洗い・うがい
- 人ごみは避ける
- 規則的な生活習慣を送る!! (免疫力UP)
- 換気しよう!!